தேவகோட்டை நகரபரிபாலன சபையின்
ஆதரவில்
1948-ம் ஆண்டில் நிகழ்ந்த

சுகாதார சிசுவாரக் கொண்டாட்டத்தின்

நினைவு மலர்.

தேவகோட்டை நகர பரிபாலன
சுகாதார வார நிர்வாக சபையாரால்
வெளியிடப்பட்டது.

குறிப்பு — தயைகூர்ந்து இம்மலரைப் பத்திரமாகவைத்துக்கொண்டு
அவசியமான காலங்களில் பயன்படுத்திக்கொள்க.

முகவுரை

நமது சுதந்திர இந்தியாவில் மனிதனின் சராசரி ஆயுட் காலம் 26 வருஷம் தான். என்ன நிலைமை! ஜனங்களின் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யவேண்டியது எவ்வளவு முக்கிய மான காரியம்! பெரும்பாலும் இந்த ஆரோக்கிய முன்னேற் றத்திற்குத்தடையாய் இருப்பது ஜனங்களின் வறுமை. இருந்த போதிலும் ஒழுங்கான முறையிலும், சுகாதார சாஸ்திரப்படியும் வாழ்க்கையை நடத்தினால் அதுவே ஆரோக்கியத்தையும் ஆயுள் விருத்தியையும் கொடுக்க மிகவும் ஏதுவாயிருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

இந் நோக்கத்தைக்கொண்டே இந்நகர பரிபாலன அங்கத் தினர்கள் சுகாதாரவார நிர்வாகக் காரியக்கமிட்டியை நியமித்து சுகாதாரவாரக் கொண்டாட்டத்தை நடத்துகிறார்கள். இதில் டாக்டர் B. சிங்காரவேலு தன்னுடைய “நினைவு மலரில்” சுகாதார விதிகளை மிகவும் தெளிவாகவும் இனிய, எளிய நடையில் யாவரும் படித்துத் தெரிந்துகொண்டு அதன்படி வாழ்க்கையில் நடக்கவும் எழுதியிருக்கிறார்.

இந்த “நினைவு மலர்” ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்கவேண் டியது மிகவும் அவசியம். ஆண் பெண் ஒவ்வொருவரும் இதனை அடிக்கடி தங்களுக்கு நேரம் கிடைத்தபோதும் அவசியமான போதும் படிக்கவேண்டும்.

இம்மலர் அளவில் சிறியதாயினும் சுகாதாரப் பொக்கிஷம் என்றே கூறலாம். இதில் கூறப்பட்டிருக்கும் ஆலோசனைகள் உயர்ந்த வைத்திய விஞ்ஞானிகளின் ஆராய்ச்சிகளிலிருந்தும் ஆசிரியரின் அனுபவங்களிலிருந்ததுமேயாகும்.

பொதுமக்கள் இம்மலரைப் புலதரம் படித்து அதுபோல் வாழ்க்கையை சுகாதார வழியில் நடத்துவார்கள் என்று நம்புகிறேன்.

(Sd.) P. S. CHANDRASEKHAR,
M. A., B. L.
Principal Subordinate Judge,
DEVAKOTTAI.

ராஜாஜி பிரஸ் லிமிடெட்,
தேவகோட்டை
R. 41. February. 1948-500

முன்னுரை

பொதுஜனங்களுக்கு அறிவூட்டும் வழிகளில் இதுபோன்ற நூல்களின் பிரசாரமும் ஒன்ருகும். இச்சிறு வெளியீடு ஆங்கில பாஷையில் அறிஞர்களால் எழுதப்பட்ட சிறிய நூல்களில் உள்ள விஷயங்களை என்னுல் திரட்டப்பட்டு சமீபத்தில் அப் பாஷையில் வெளியிடப்பட்ட நூலின் மொழிபெயர்ப்பே ஆகும்.

பொதுஜனங்களின் சுகவாழ்க்கைக்கு அவசியமான விஷயங் களைத்தான் இதில் கூறியுள்ளேன். இந்நூல் அளவிற்சிறிய தாயினும் அறிஞர் பெரும் மதிப்பிற்கு இலக்கு ஆகுமென்ற நம்பிக்கையும் உடையேன். நான் திரட்டிச் சேர்த்த இவ்விஷயங் கள் அடங்கிய ஆங்கில நூலாசிரியர்கள்பால் மிக்க நன்றி அறிதலுடையேன். நிற்க,

இத்தமிழ் மொழிப்பெயர்ப்பிற்கு உடனிருந்து அன்புடன் துணைபுரிந்தவர்களுக்கும் தேவகோட்டை சுகாதாரவார காரிய நிர்வாகசபை அங்கத்தார்க்கும் மற்றும் இவ்வாரக் கொண்டாட் டத்திற்காக அன்புகூர்ந்து பொருளுதவி யீன்றவர்களுக்கும் என் வந்தனத்தைத் தெரிவித்துக்கொள்ளுகின்றேன்.

இதிலுள்ள குற்றங்களைப் பொறுத்துக்கொள்ளுமாறு அறி ஞர்களைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

B. சிங்காரவேலு,
L. M. P. (Madras) L. C. P. S. (Bombay)
கவர்ன்மெண்ட் டாக்டர்.

தேவகோட்டை
15—1—48

பொருள் அடக்கம்

சுகாதாரப் பொதுவழிகள்

பொது ஜனங்களின் ஆரோக்கியத்தை அபிவிர்த்தி செய்வதற்கு நகரவாசிகளாகிய உங்களது கடமைகள் யாவை? என்ற வினவிற்கு பின்வருமாறு கூறலாம்.

பாமர ஜனங்களுக்குச் சுகாதார விதிகளை அறிவித்து அவற்றின் அவசியத்தையும் பயனையும் மனதில் வேரூன்றச் செய்தல்,

சுகாதாரம் என்பது இயற்கையிலே கடவுளால் நியமிக்கப்பட்ட சாஸ்திரம். கடவுள் வழி நடப்பவன் சுகாதாரத்தைக் கைவிடமாட்டான். பொதுவாக சுகாதார சாஸ்திர விதிகளை மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். (1) சுகாதாரப் பொது விதிகள். (2) சரீர சம்மந்தமான சுகாதார விதிகள். (3) சமூகத்திற்குரிய சுகாதார விதிகள்.

1. சுகாதாரப் பொதுவிதிகள் (General Hygiene)

(1) நீ இருக்கும் இடத்தில் ஒவ்வொருவனும் குடிக்கும் தண்ணீரை அசுத்தப்படுத்தக் கூடாது.

(2) ஜலதாரைகளையும் திறந்த வெளிகளையும் மல ஜலங்களால் அசுத்தப்படுத்தக் கூடாது.

(3) தெரு ஓரங்களில் குப்பைகளைக் கொட்டியும் குப்பைத் தொட்டிகளின் வெளியே குப்பைகளைக் கொட்டியும் அசுத்தம் செய்யக்கூடாது.

(4) குடியிருக்கும் ஒவ்வொரு வீட்டையும் குப்பை கூளம் முதலிய எவ்வித அழுக்கும் இல்லாமல் தினந்தோறும் கூட்டவேண்டும்.

(5) சுகாதார வசதிகள் நன்கு அமைந்த வீட்டில் வசிக்க வேண்டும்.

(6) காற்றோட்டம் எப்பொழுதும் தாராளமாக இருக்கும் படி கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்துவை.

(7) மலஜலம் கழிக்கும் இடங்களையும் (கக்கூஸ்) வீட்டுச் சாக்கடைகளையும் தினந்தோறும் சுத்தம் செய்து கிருமி நாசகாரி (பினைல்) கலந்த நீரினால் கழுவிவிட வேண்டும்.

(8) சுத்தமும் காலத்துக்கு பொருத்தமாயுள்ளதுமான உடைகளைத் தரித்துக்கொள்.

(9) உட்கொள்ளும் ஆகாரம் சாதாரணமாயும் சத்துள்ளதாயும் நல்லதாயும் புதிதாய் சமையல் செய்ததாயுமிருக்கவேண்டும். சமையல் செய்ததும் சாப்பிட வேண்டும். பழைய கறிகள், குழம்புகள் (சுண்டகறி) முதலியவற்றை உபயோகிக்கக்கூடாது.

(10) தினந்தோறும் சுத்த ஜலத்தில் குளிக்கவேண்டும் தேக சுகம் குறைந்தவர்கள் வெந்நீரில் குளிக்கலாம்.

(11) ஆகாரங்கள் ஈ மொய்க்காமல் மூடிவைக்கவேண்டும். கடைகளில் விற்கப்படும் ஈ மொய்த்த ஆகாரத்தை வாங்கிச்சாப்பிடவேண்டாம். மலத்தில் பிறந்து மலத்திலே வளர்ந்து மனிதனுக்கு வியாதியையும் மரணத்தையும் கொடுக்கும் ஈயை ஒழியுங்கள்.

(12) மிதமான தேகாப்பியாசம் செய்து நல்ல உறக்கம் கொள்ளவேண்டும்.

" நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

A Healthy Body — A healthy mind. Health is Wealth.

காற்றோட்டம்

ஒரு மனிதனுக்கு ஆகாரமில்லாவிடினும் அவன் அநேக நாள் ஜீவித்திருப்பான். ஜலமில்லாவிடினும் சில நாட்கள் ஜீவித்திருக்கலாம். ஆனால் காற்று இல்லாவிடின் அவன் உடனே இறந்துவிடுவான். உயிர்வாழ்க்கைக்குப் பிராணவாயு இன்றியமையாதது. ஆதலால் நல்ல காற்றோட்டம் உள்ளதாக வீடுகளைக் கட்டவேண்டும்.

ஜல வசதி

(1) ஆழமான கிணற்று ஜலம், ஊற்றுஜலம் பரிசுத்தமாயிருப்பதால் அவை குடிப்பதற்கு மிகவும் ஏற்றவை.

(2) நதி, ஓடை, குளம், குட்டை, ஏரி ஆழமில்லாத கிணறு இவற்றிலுள்ள தண்ணீர் அசுத்தமாயிருக்கும் ஆதலால் அதை நன்றாகக்காய்ச்சி உபயோகிக்கலாம்.

(3) அசுத்த ஜலத்தால் உண்டாகும் நோய்கள்:—

(1) காலரா என்னும் விஷபேதி.

(2) சீதபேதி

(3) டைபாயிட் என்னும் விஷஜுரம்

(5) சிசுக்களின் பேதி.

(5) நரம்புச் சிலந்தி

வைத்தியர்களுக்கும், மருந்துகளுக்கும் ஒரு தடவை நாம். இடம் கொடுத்தால் நம்மை லேசில் விடமாட்டார்கள்.

Personal Hygiene

(2) சரீர சம்பந்தமான சுகாதார விதிகள்:

தேகத்தில் எந்தப் பாகத்திலும் அழுக்கு சேராமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

2) வாயையும் பற்களையும் மிகவும் சுத்தமாகவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பற்கள் அசுத்தமாயிருந்தால் அதிலிருந்து எப்பொழுதும் விஷக்கிருமிகள் கொண்ட உமிழ்நீர் உள்ளே சென்று பலவித்மான ரோகங்களுக்குக் காரணமாகி ஆயுட் காலத்தையும் குன்றச் செய்கிறது. மேலும் பற்கள் சுத்தமாயும், பாலைப் போல் வெண்மையாயுமிருந்தால் முகத்திற்கே வசீகரத்தைத்தரும். வியாதியைத் தடுப்பதோடு சுத்தமான பற்கள் வலியையும் தடுக்கும்.

(3) ஆடைகளை நன்றாயும் சுத்தமாயும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சோப்பை அதிகமாக உபயோகப்படுத்துங்கள். உலகத்திலேயே நமது தாய்நாடு (இந்தியா) துணிகளைச்சுத்தம் செய்யும் சோப்பை மிகக் கொஞ்சமாய் உபயோகப்படுத்துகிறது என்றுகருதப்படுகிறது. அதிகமாக உபயோகப்படுத்தும் நாடு ஐக்கியநாடு (அமெரிக்கா)

(4) தவறாமல் சுத்த ஜலத்தில் தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய். வாரத்திற்கொருமுறையாவது தலை குளிக்கவும். தினந்தோறும் தலைமயிர்முடி அழுக்கடையாமல் சுத்தமாய் வை.

(5) நகங்களையும், கைகால்களையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள். இவைகளில் அழுக்குச் சேர்ந்தால் எவ்வாறு கிலும் அவை உட்கொள்ளப்படும்.

(6) ஒருநாளில் குறைந்தது மூன்றிலொருபங்கு நேரம் படுக்கையில் காலம் கழிப்பதால் படுக்கைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள். ஒரு அழுக்கடைந்த மூலையில் சுருட்டிவைத்து விடாதே. வெளியில் தினந்தோறும் சூரிய உஷ்ணம் படும்படி காயவை.

7) இரவில் தூங்கும்பொழுது முகத்தைப் போர்வையால் மூடிக்கொள்ளாதே. காற்று மிகவும் இன்றியமையாதது.

(8) ஒரு கெட்ட பழக்கத்தை ஒழிப்பது மிகவும் கடினம். நல்ல பழக்கம் சீக்கிரம் வந்துவிடும் என்று அறிந்துகொள்.

" அறிவினுலாகுவதுண்டோ பிறிதினேய்
தந்நோய்போற் போற்ருக்கடை"

Man's inhumanity to man makes countless thousands mourn!

(3) சமூகத்திற்குரிய சுகாதார விதிகள், (Communal Hygiene)

(1) இந்த விதிகளைத் தெரிந்துகொள்ள ஒரு சிறு உதாரணத்தைக் கவனியுங்கள்.

ஒருவன் ஒரு ஊரில் எவ்விதமாகவோ காலரா என்னும் தொத்துவியாதியால் பீடிக்கப்படுகிறான்.

அறியாமையினால் அவனுடைய கிருமிகள் நிறைந்த ஆடைகளை ஊருணியிலோ குளத்திலோ அலம்புகிறான். கிருமிகள் நீரில் மிகச்சுலபமாகப் பெருகிவிடுகின்றன. மற்ற ஜனங்கள் அந்நீரை உபயோகித்துக் காலரா என்னும் வியாதி ஊரெங்கும் பரவி அநேகர் இறந்துவிடுகிறார்கள். இதனால் அம்மனிதன் சமூகத்திற்கே ஒரு பெரிய விபத்து செய்கிறான். ஆதலால் நீங்கள் (1) உங்கள் வீட்டுக் குப்பைகளை எல்லாம் கூட்டி அண்டை வீட்டுக்கு எதிராகப் போடக்கூடாது. (2) சாதாரணமாக சிறு பிள்ளைகளை அடுத்த வீட்டுக்கு எதிராக மலஜலங்களைக் கழிக்குமாறு செய்கிறதை உடனே நிறுத்துங்கள். (3) தொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கூடங்களுக்கு அனுப்பவேண்டாம். (4) பொதுவாக தனக்கு அசௌகரியமானதையும் பயனற்றதையும் பிறருக்குச் செய்யாதே. உன்னைப் போல் பிறரையும் நினை.

"முயற்சியுள்ள ஒருவனுக்கு முதுமையை வளர்ப்பதற்கு அவகாசம் கிடையாது."

"Growing old is no more than a bad habit which a busy man has no time for".

"நவநாகரீகத்தின் சிறந்த அரண்களில்
சந்தோஷகரமான குடும்பம் ஒன்றாகும்"

A happy home is one of civilisation's strongest bulworks

பிரசவத்திற்குமுன் கர்ப்ப ஸ்திரீகள் அனுசரிக்கவேண்டிய விதிகள்

1. கர்ப்ப ஸ்திரீகள் உட்கொள்ளவேண்டிய ஆகாரங்கள் கவனிக்கத்தக்கவை. ஆகாரங்களால் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் வியாதிகள் உண்டாகாமல் இருக்கவேண்டும். ஜீவசத்து அற்ற உணவுப் பதார்த்தங்களை உண்டால் பிரசவத்திற்குப் பிறகு விரைவில் தொத்து ஜுரங்கள் வருகின்றன. அவை கர்ப்பாசயத்தின் வலுவைக் குறைத்துவிடுகின்றன. கர்ப்ப ஸ்திரீ தனது வழக்கப்படி சாதாரணமாயும், அஜீரணமில்லாததாயும் போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடியதாயும் உள்ள உணவைச் சாப்பிடலாம். பின் வரும் பட்டியல், அவர்கள் அப்படிச்சாப்பிடும் உணவுகளுடனாவது அதற்கு பதிலாகவாவது சாப்பிடலாம் என்பதைத் தெரிவிக்கிறது.

உட்கோள்ளக்கூடியன

1. ஓட்ஸ் கஞ்சி அல்லது கோதுமைக் கஞ்சியுடன் பாலைச் சேர்க்கவும்.
2. ரொட்டி.
3. டோஸ்ட் (வாட்டின ரொட்டி).
4. வெண்ணெய் பிஸ்கோத்து.
5. வறுக்கப்படாத காய்கறி தினுசுகள்.
6. பழ வகைகள்.
7. ஆட்டு மாமிசம் (எப்பொழுதாயினும் கோழிக்குஞ்சுகள்)
8. முட்டைகள்.
9. நல்ல ஜலத்தில் வசிக்கும் மீன்கள்.
10. கொழுப்புப் பதார்த்தங்கள் சேராத சூப்புகள்.
11. இனிப்புப் பண்டங்கள், சுத்தமான தேன் மிகவும் நல்ல தேனில் ஊறிய பழ தினுசுகள். பாலால் செய்யப் பட்ட பண்டங்கள்.
12. கீரைப் பதார்த்தங்கள்.
13. பார்லி அரிசித் தண்ணீர்.
14. லேசான தேத்தண்ணீர் அல்லது காப்பி, சோடா, பால், லெமனெட் முதலியவை.

விலக்கவேண்டிய ஆகாரங்கள்

1. மாவுப் பதார்த்தங்கள்.
2. வறுத்த காய்கறிகள்.
3. டின்களில் அடைக்கப்பட்ட பழ தினுசுகள்.
4. வாத்து முதலிய பக்ஷிகள்.
5. டின்களில் அடைக்கப்பட்டுவரும் மீன்கள்.
6. உலர்ந்த மீன்கள் (கருவாடு) மாமிசங்கள் (உப்புக்கண்டம்) பழைய சுண்டக்குழம்பு).
7. மதுபான வகைகள்.
8. கொழுப்பு மாமிச பட்சணங்கள், வறுக்கப்பட்ட மீன்கள்.

வைத்திய சாஸ்திரப்படி கர்ப்ப ஸ்திரீகள்.

உட்கொள்ளக்கூடிய ஆகார மருந்துகள் (டானிக்ஸ்)

லிவோஜன் (Livogen) கோபரான் (Cofferon) இமாட்டி டினிக் பிளாஸ்டியூல்ஸ் வித் லிவர் (Haematinic Plastules with Liver Extract) காட் லிவர் ஆயில் (Cod liver oil) மார்மைட் (Marmite) மெட்டடோன் (Metatone) பிவிட்டின் சிரப் (Bevitin Syrup) பிவிபிளக்ஸ் வித் லிவர் (Biviplex with liver) முதலியவை.

1. மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் இரவில் படுக்கைக்குப்போகும் சமயத்தில் ஆமணக்கு எண்ணெய் அல்லது அகரால் அல்லது மில்க் ஆப் மெக்னிஷியா, லிக்விட் பாரப்பின் இவைகளை கால் அவுன்ஸிலிருந்து ஒரு அவுன்ஸ் உட்கொள்ளவும்.

2. கர்ப்ப ஸ்திரீகள் தினந்தோறும் சுத்த ஜலத்தில் குளிக்கவேண்டும்.

3. கர்ப்ப ஸ்திரீகள் சுத்தமும், இலேசான ஆடைகளைத் தரித்துக்கொள்ளவும்.

4. மிதமான தேகாப்பியாசம் செய்து உறக்கம்கொள்ள வேண்டும்.

பின் குறித்துள்ளவைகளைப்பற்றி வைத்தியருடன் ஆலோசனை செய்க

1. எலும்புகளின் நோயும், நடப்பதில் கஷ்டமும்.

2. இடுப்பு எலும்புகள் கோணலாகயிருந்தாலும் மாறுதல் அடைந்தாலும்.

3. முகத்தில் வீக்கம், தலைவலி, ரத்த சோகையாயிருந்தாலும்.

4. அதிக மூத்திரக்குறைவு, அதிக மூத்திரம்.

5. மஞ்சள், சிகப்பு முதலிய நிறம் ஏறிய அழுக்குப்பட்ட போதிலும்.

பிரசவத்திற்கு முன் அவசியமான தேவைகள்

நல்ல காற்றோட்டமான காலியான அறை, சுத்தமான படுக்கையும், மேல் விரிப்புகளும், போர்வைகளும், சுத்தமான ரவிக்கைகளும் கட்டுத் துணிகளும், ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் வெந்நீர் மற்றொரு பாத்திரத்தில் கொதித்து ஆறின வெந்நீரும் சுத்தமான கிழிந்த துணிகளும் சோப்பு கூடுமானால் டெட்டால் அல்லது லைசால் என்னும் விஷக்கிருமி நாசினி மருந்துகளும் என்பனவாம்.

சிசுவுக்கு வேண்டுவன.

சிறிய துணிகள், துடைப்பதற்கு கைத்துண்டுகள், ஒரு போர்வை அல்லது சால்வை.

பிரசவ காலத்தை எவ்வாறு நிர்ணயிப்பது.

ஒரு ஸ்திரீ கடைசியாக தூரமான (மாதவிடாய்) நாள்களிலிருந்து ஒன்பது மாதங்களைக் கணக்கிட்டு ஏழு நாட்களைக் கூட்டிக்கொள்ளவும். அல்லது கடைசி மாதவிடாய் நாளிலிருந்து பின்வரும் அட்டவணை மூலமாய் பிரசவ காலத்தைக் கண்டு பிடிக்கவும்.

கடைசி மாதவிடாயான மாதம்	பிரசவமாகும் நாள்	
ஜனவரியிலிருந்து	அக்டோபர்	7-ம் தேதி
பிப்ரவரி	நவம்பர்	7 —
மார்ச்சு	டிசம்பர்	5 —
ஏப்ரல்	ஜனவரி	5 —
மே	பிப்ரவரி	4 —
ஜூன்	மார்ச்சு	7 —
ஜூலை	ஏப்ரல்	6 —
ஆகஸ்டு	மே	7 —
செப்டம்பர்	ஜூன்	7 —
அக்டோபர்	ஜூலை	7 —
நவம்பர்	ஆகஸ்டு	7 —
டிசம்பர்	செப்டம்பர்	6 —

உதாரணமாக ஜனவரி மாதம் 10-ந் தேதி ஒரு ஸ்திரி மாத விடாயாயிருந்தால் அட்டவணையின்படி அக்டோபர் மாதம் 17-ம் தேதி பிரசவகாலமாகும்.

குழந்தை பிரசவ காலத்தில்.

அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவச்சியின் உதவியை நாடுங்கள். ஏனெனில் அவளுக்கும் பயிற்சி பெறாத மருத்துவச்சிக்கும் வித்தியாசங்கள் மிகவும் உள்ளன. அவற்றை அறிக.

பயிற்சி பெறாத மருத்துவச்சி	பயிற்சி பெற்ற மருத்துவச்சி
1. அழுக்கு ஆடைகளை உடுத்தியிருப்பாள்.	1. சுத்தமான ஆடைகளைத் தரித்தவள்.
2. அழுக்கடைந்த மோதிரங்கள், வளையல்களை அணிந்திருப்பாள். [அவ்வாறு அணிந்திருப்பதால் வியாதிக் கிருமிகள் அவற்றிலிருந்து உற்பத்தியாகலாம்.]	2. சுத்தமாக இருக்கும் வெறும் கைகள்.
3. இவள் சாதாரணமாகக் குழந்தையினது இடம் வேறு விதமாக மாறியிருந்தால் அதனை அறியும் சக்தியற்றவள். அதைக் கவனித்து குழந்தையை உயிருடன் கொண்டு வரும் சக்தியற்றவள்.	3. அபாயம் நேருமாயின் அதைச் சீக்கிரத்தில் தெரிந்துகொண்டு தகுந்த உதவிகளைப் பெற்றுக் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுவாள்.

பிரசவமானபிறகு தாய் அனுசரிக்கவேண்டிய விதிகள்

1. திட்டமான தினசரி வாழ்க்கை.

2. அதிகமான பயம், சந்தோஷம், துக்கம் இவற்றை உண்டாக்கும் செயல்களில் தலையிடாது இருத்தல்.

3. விரைவில் ஜீரணமாகாத ஆகார வஸ்துக்களை உட்கொள்ளாதிருத்தல்.

4. பலத்தை உண்டுபண்ணும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுதல்.

5. சிசுக்களைத் தூக்கிக்கொண்டு டாக்கீஸ் முதலிய ஜன நெருக்கடியான இடங்களுக்கும் அகாலத்திலும் போகாதிருத்தல்.

சிசு மரணங்களுக்குக் காரணங்கள்

1. தாய் பிரசவத்திற்கு முன் சுகாதார விதிகளை ஒழுங்காக அனுசரிக்காத காரணம்.

2. படிப்பும் பயிற்சியுமற்ற மருத்துவச்சியின் சகாயம் நாடுவதாலும்.

3. பிரசவகாலங்களில் சுகாதாரமற்ற அறையிலிருப்பதாலும்.

குறிப்பு:— பிரசவத்திற்குப் பின் தாய்க்கு வெகு சுலபமாகப் பரவக்கூடிய வியாதிகளில் முக்கியமானது க்ஷயம் அல்லது காசம் என்னும் கொடிய வியாதி. ஆதலால் தாராளமாக சுத்தமான காற்று வருமாறு ஜன்னல் கதவுகளை திறந்துவையுங்கள். இது முக்கியமாக இந்தியர்களுடைய பிரசவிக்கும் அறைகளில் இல்லாதிருத்தலே இவ்வியாதி வரக் காரணமாகும்.

"ஐஸ்வரியத்தையும் ஆடம்பரம் நிறைந்த சுகபோகத்தையும் தொடர்ந்ததால் பண்டை நாகரீகம் அழிவுற்றது"

"Pursuit of wealth and pleasure destroyed ancient civilization."

பிரசவத்திற்கு முன்பு

அவர்கள் எவ்வாறு ஜாக்கிரதையாக இருத்தல் வேண்டும்

(சம்பாஷணை முறையில் ஆலோசனை)

கர்ப்ப ஸ்திரி:— நாங்கள் ஜாக்கிரதையாகயிருக்கவேண்டுமென்றால் என்ன?

டாக்டர்:— கர்ப்ப ஸ்திரீகள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தைச் சிறந்த வைத்தியர் மூலம் அடிக்கடி கவனித்து வருவதுதான்.

கேள்வி :— வைத்தியரால் கர்ப்ப ஸ்திரீகள் எப்பொழுது பரிக்ஷிக்கப்படவேண்டும்?

விடை :— மூன்று மாதத்திற்குப்பின் ஒரு முறையும், ஏழாவது மாதத்தில் ஒருமுறையும், ஒன்பதாவது மாதம் பூர்த்தியாவதற்குமுன் ஒரு தரமும் பரிக்ஷிக்கப்படவேண்டும்.

கேள்வி :— அப்பரீக்ஷை யாது தெரிவிக்கிறது?

விடை :— அவள் தேகநிலை சரியான நிலையில் இருக்கிறதா என்றும் கொடுமையான வியாதிகள் கர்ப்ப காலத்திலும், பிரசவ காலத்திலும் அதற்குப் பின்பும் வரும் என்ற அறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா என்றும், வியாதிகளைத் தடுக்க சிகிச்சை செய்துகொள்வதற்கும் அனுகூலமாகும்.

கேள்வி:—கர்ப்பவதியாயிருப்பதை ரிஜிஸ்டர் செய்வது அல்லது எழுதிவைப்பது என்றால் என்ன?

விடை :— முனிசிபல் ஹெல்த் விஸிட்டருக்காவது அல்லது கர்ப்ப ஸ்திரீகளின் ஆரோக்கியத்தை கவனிக்குமிடத்தில் அதாவது, "தாய் சிசு சம்ரக்ஷண சாலை" இடங்களிலிருக்கும் அதிகாரிகளுக்குப் பெயரும் விலாசமும் கொடுப்பது.

கேள்வி:—அவ்வாறு செய்வதால் உண்டாகும் நன்மைகள் என்ன?

விடை :—ஹெல்த் விஸிட்டரேனும் அல்லது மருத்துவச்சியேனும் அவ்வப்பொழுது வீட்டிற்கு வந்து பார்வையிடுவார்கள். அன்றியும் கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு என்று இருக்கும் வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துக் கொண்டு போய் இலவசமாய் வைத்தியரால் சோதிக்கப்படுவார்கள். மேலும் அவசியமான ஆரோக்கிய விதிகளைத் தெரிந்துகொள்வீர்கள்.

கேள்வி:— தேவகோட்டையில் அம்மாதிரியான சாலைகள் இருக்கின்றனவா?

விடை :— ஆம் இருக்கின்றன. (1) திருப்பத்தூர் ரோட்டில் (ஆர்ச்சுக்கருகில்) முனிசிபல் இலவச பிரசவ வைத்திய சாலையும், (2) திருப்பத்தூர் ரோட்டில் ராம் நகரில் செஞ்சிலுவைச்சங்க பிரசவ்சாலையும், (3) எழுவங்கோட்டை ரோடிலுள்ள 6-வது வார்டு முனிசிபல் பள்ளிக்கூடத்திற்கு எதிரிலிருக்கும் "தாய் சிசு சம்ரக்ஷண சாலை."

கேள்வி:— மற்றும் இந்த விடங்களில் என்னென்ன தெரிந்து கொள்ளலாம்?

விடை :— இவ்விடங்களிலிருந்து கர்ப்ப ஸ்திரீகள் சிசுக்களை எவ்வாறு வளர்ப்பது என்பதையும் அறிந்துகொள்வார்கள். மேலும் இந்தவிடங்களிலிருக்கும் மருத்துவச்சியின் மூலமாக வைத்தியர்களுடைய ஆலோசனை தேவையானபொழுது பெறலாம்.

இன்றையக்குழந்தைகள்தான் வருங்காலத் தலைவர்

குழந்தைகளைப்பற்றி ஆலோசனைகள்

கேள்வி:— சிசுவுக்கு ஏன் வேறு படுக்கையிருக்கவேண்டும்?

விடை :— நல்ல சுத்தமான காற்றை சுவாசிப்பதற்காக.

கேள்வி:— அதற்குக் கொசுவலை அவசியமா?

விடை:— ஆம். கொசுக்கள், ஈக்கள் இவற்றினின்று சிசுவைக் காப்பாற்றுவதற்காகக் கொசுவலை வேண்டும்.

கேள்வி:— குழந்தைகளுக்கு ஈக்கள் எவ்வாறு தீங்கு உண்டாக்குகின்றன?

விடை :— அவைகள் வியாதிக் கிருமிகளை எடுத்துச்சென்று, குழந்தைகளுக்குக் கண் வலியையும் உண்டாக்குகின்றன.

கேள்வி:—நமது நாட்டு ஸ்திரீகளுக்கு இந்த முறைகள் எவ்வாறு முக்கியமானவை ?

விடை :—நம்து நாட்டுச் சிசுக்கள் ஆயிரத்துக்கு இருநூறு இறக்கின்றன. பிழைத்ததில் முக்கால் பங்கு பலஹீனமாக வளர்கின்றன. ஆதலால் இவ்வாறு நிகழாமல் காப்பாற்ற இம்முறைகள் முக்கியமானவை.

கேள்வி:—பிரசவம் மிகவும் அபாயகரமானதா ?

விடை :—இல்லை, அது மிகவும் சுலபமானது. திறமையற்ற அழுக்கடைந்த ஸ்திரீகள் பிரசவ காலத்தில் துணையாக யிருப்பின் அவர்கள் மூலமாய் வியாதிக்கிருமிகள் உடம்பில் ஒட்டிக்கொள்வதால் அபாயம் உண்டாகின்றன.

கேள்வி:—இந்தக் கிருமிகள் எவ்வாறு அபாயத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன ?

விடை :—அவைகள் அழுக்கடைந்த மருத்துவச்சியின் நகங்களிலிருந்து கர்ப்ப ஸ்திரீகளுடைய ரத்தத்தில் கலந்து அநேகமாக விருத்தியாகி விஷத்தைக் கக்கி ஜ்வரத்தை உண்டாக்குகின்றன.

கேள்வி:—கிருமிகளுடைய ஆபத்திலிருந்து தப்புவதற்கு என்ன செய்யவேண்டும் ?

விடை :—தாயைச் சுற்றிலும் உள்ள எல்லா வஸ்துக்களும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். மருத்துவச்சி சுத்தமான உடைகளைத் தரித்திருக்கவேண்டும். அவள் பரீட்சிக்கு முன்பு தனது கைகளை சோப்பினால் நன்றாக அலம்பிக்கொள்ள வேண்டும். மருத்துவச்சிகள் கொடிக்குக்கட்டும் துணிகளையும் கயிற்றையும் கத்தரிக்கோல்களையும் நன்றாக வெந்நீரில் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். இல்லையேல் சிசு ஏதாவது ஒரு விஷத்தில் இறந்துவிடும்.

கேள்வி:—பிரசவத்தைச் சரியாகச் செய்யாவிடில் அது எவ்வாறு தாய்க்குத் தொந்தரவை உண்டாக்குகின்றது?

விடை:—குழந்தைக்கு ஜுரத்தையும் தாய்க்கு வீக்கத்தையும் உண்டாக்குகிறது. வீக்கத்தால் கருப்பை இடமாறுகிறது. இரத்தம் சீழ் முதலியவை வெளியே வருகின்றன. பலஹீனமாயிருக்கும் நிலைமைகளில் கெட்ட காற்று உள்ள இடங்களில் இருந்தால் க்ஷயம் உண்டாகும். நரம்புத் தளர்ச்சியுமுண்டாகும். ஆரோக்கியமான பிள்ளையைப் பெறமுடியாது. அன்றியும் குழந்தையைச் சரியாகவும் ஜாக்கிரதையாகவும் வளர்க்க தாய் சக்தியற்றவளாவதால் சந்தோஷகரமான இல்வாழ்க்கை நீங்கி துன்பத்திலும் அவஸ்தையிலும் மூழ்கி வருந்துகின்றார்கள்.

கேள்வி:—சரியாகப் பிரசவத்தை நடத்தாமல் இருந்தால் சிசுவுக்கு எவ்வாறு கெடுதி நேரிடுகிறது?

விடை:—அதனால் குழந்தை இறக்கலாம். தாய் வியாதியுடையவளாயின் பால் கொஞ்சமாயிருக்கும். அவளுடைய குழந்தையும் விரைவில் பலஹீனமடையும்.

கேள்வி:—குழந்தை எவ்வளவு எடை இருக்கவேண்டும்?

விடை:—பிறந்தபொழுது 6½ முதல் 7½ பவுண்டு எடையிருக்க வேண்டும்.

கேள்வி:—குழந்தையை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது எவ்வாறு?

விடை:—தினந்தோறும் நல்ல ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வித்து சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதுதான்.

கேள்வி;—பசுவின் பாலைக்குறித்து கவனிக்கவேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள் யாவை?

விடை:—
1. புதிதாகக் கறந்த பாலாகயிருக்கவேண்டும்.
2. சுத்தமாகயிருக்கவேண்டும்.
3. அது கலப்பற்றதாயிருக்கவேண்டும். ஆனால் சிறு குழந்தைகளுக்கு மாத்திரம் பாலில் ஒரு அளவு தண்ணீரைச் சேர்க்கவேண்டும்.
4. குறிப்பிட்ட அளவு ஜலத்தைக் கலந்து அதில் சர்க்கரையைச் சேர்க்கவேண்டும். பசுவின் பால் தாய்ப்பாலைப்போல் எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய

தில்லை. ஆதலால் அதை ஜாக்கிரதையாக உப யோகிக்கவேண்டும். முதலில் பாதிக்குப் பாதி அதாவது எவ்வளவு பாலிருக்கிறதோ அவ்வளவு ஜலத்தைக் கலக்கவேண்டும். ஜலத்திற்கு பதி லாக பார்லி தண்ணீரையும் கலந்துகொள்ளலாம். இம்முறை வெறும் ஜலத்தைக்காட்டிலும் பாலைச் சுலபமாக ஜீரணிக்கச் செய்யும். தண்ணீர் கலந்த பிறகு பாலிலுள்ள சர்க்கரையும் கொழுப்புப் பதார்த்தமும் குறைந்துவிடுகின்றன. இவைகள் தாய்ப் பாலில் இருப்பதைக்காட்டிலும் குறைந் துள்ளன. ஆதலால் இரண்டு டீ ஸ்பூன் அளவு சர்க்கரையை ஆறு அவுன்ஸ் உள்ள தண்ணீர் கலந்த பாலில் சேர்க்கவும். அப்போது அது தாய்ப்பாலுக்குச் சமம்.

கேள்வி:—குழந்தைக்கு எத்தனை தடவை பால் தரவேண்டும்?

விடை:—கீழ்வரும் அட்டவணையில் விபரம் கூறப்பட்டுள்ளது.

வயது	பகல் தடவைகள்	இரவு தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவையும் அளவு
முதல் வாரம்	இரண்டு மணிக்கு ஒருதடவை	இரண்டு தடவை	1—1½ அவுன்ஸ்
2—3	,,	,,	1½—3 ,,
4—5	,,	,, அல்லது 1 தடவை	2½-3½ ,,
6-12	2½ மணிக்கு 1 தடவை	ஒரு முறை	3—4½ ,,
3—5 மாதங்கள்	3 மணிக்கு	,,	4—5½ ,,
5—9 மாதம்	,,	,,	5½-7 ,,
9—12 மாதங்கள்	3½ மணிக்கு	——	7½-9 ,,

பாலைக்கொதிக்குமாறு காய்ச்சக்கூடாது. காய்ச்சாமலும் கொடுக்கக்கூடாது. அது கொதிப்பதற்குச் சற்றுமுன் பாலை இறக்கிவிடவேண்டும். இந்த மாதிரி பாலைக் காய்ச்சுவதால் உஷ்ணகாலங்களில் பாலில் புளிப்பு ஏறுவது குறையும்.

கேள்வி:—குழந்தைகளுக்கு வேறு ஆகாரம் தரலாமா?

விடை :—கொஞ்சம் பழரசமும், குடிப்பதற்குச் சுத்தமான ஜலமும் கொடுக்கலாம்.

கேள்வி :—குழந்தை சரியான வளர்ச்சியில் இருக்கிறதா என்று எவ்வாறு தெரிந்துகொள்ளலாம்?

விடை :—(1) குழந்தை உடம்பு இளைக்காமல் நாளுக்கு நாள் ஒவ்வொரு அவுன்ஸ் எடை அதிகரித்துக்கொண்டும் வாரத்தில் ஆறு அவுன்ஸ் எடை அதிகமாகவும் இருந்தால் அறிந்துகொள்ளலாம்.

(2) குழந்தை அஜீரணம் மலச்சிக்கல் வாந்தி. வயிற்று வலி யின் அறிகுறிகள் இவைகளால் வருந்தக்கூடாது.

(3) குழந்தை நன்றாகத் தூங்கவேண்டும்.

(4) நன்றாக உரத்த குரலில் அழவேண்டும். குழந்தைகளின் குரல் பலஹீனமாக இருக்கக்கூடாது.

(5) குழந்தை பலத்துடன் பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்க வேண்டும்.

(6) குழந்தையின் சருமம் சுருங்கியிருத்தல் கூடாது.

(7) தலையின் உச்சிப்பள்ளம் தானே நாளுக்குநாள் மூடிக் கொண்டே வரவேண்டும்.

வைசூரியைத் தடுக்க அம்மை குத்திக்கொள்ளுதல்.

கேள்வி :—சிசுவுக்கு எப்போது அம்மைகுத்தவேண்டும்?

விடை :—குழந்தைக்கு ஆறுமாதம் பூர்த்தியான பின்பு.

கேள்வி :—குழந்தைகளுக்கு ஆறுமாதத்திற்குள் அம்மை குத்தலாமா?

விடை :—குத்தலாம், இதர தேசங்களில் குழந்தை பிறந்த மறுநாளே ஒரு விதமான கஷ்டமின்றி அம்மை குத்துகிறார்கள். வைசூரி அதிகமாகக் காணப்பட்டால் சிசுக்களுக்கும் அம்மை குத்துதல் அவசியமாகின்றது.

கேள்வி:—பத்து வருஷங்களுக்கு ஒருமுறை மறுபடியும் அம்மை குத்திக்கொள்ளுதல் ஏன்?

விடை :—வருஷங்கள் ஆக ஆக ஒருமுறை குத்திக்கொண்டதின் பயன் கொஞ்சம் குறைந்துகொண்டே வந்து பத்து வருஷங்கள் ஆனதும் அதிகமாகக் குறைந்து அம்மையைத்தடுக்கும் சக்தி சிறிதும் இல்லாமல் போய் விடுகின்றது. ஆதலால் மறுபடியும் அம்மை குத்திக்கொள்ளுதல் அவசியமாக இருக்கிறது.

குழந்தைகட்கு ஆகாதது 12.

(1) குழந்தைக்குத் தூக்கத்தை உண்டாக்கும் மயக்க வஸ்துக்களை கொடுத்தல் ஆகாது.

(2) குழந்தை அழாமலிருப்பதற்குப் பலவிதமான கருவிகளை வாயில் வைத்தல் ஆகாது.

(3) விரல்களை வாயில் வைத்துக்கொள்ளும் அப்பியாசத்தைத் தடுக்கவேண்டும்.

(4) ஒன்பது மாதத்துக்குட்பட்ட குழந்தைக்குப் பாலும் பழரசமும் தவிர வேறு ஒரு ஆகாரத்தையும் கொடுத்தலாகாது.

(5) அழும்போதெல்லாம் ஆகாரம் ஊட்டலாகாது.

(6) குழந்தைகளின் கண்களைக்கவனியாமல் இருக்கலாகாது.

(7) நாபிக்கொடியில் (தொப்புள்) மண் சாணம் முதலியவற்றைப் போடலாகாது.

(8) எப்பொழுதும் குழந்தையை மேற்போர்வையில்லாமல் காற்றடிக்கும் இடங்களில் விடலாகாது.

(9) குழந்தையை ஸ்நானம் செய்விக்கும்பொழுது வெந்நீரை அதிக வேகமாக கொட்டக்கூடாது.

(10) மிகவும் உஷ்ணமான ஜலத்தையேனும் மிகவும் குளிர்ந்த ஜலத்தையேனும் அளவுக்கு மீறிய ஜலத்தையேனும் உபயோகப்படுத்தலாகாது.

(11) குழந்தை பிறந்த நாளில் பசுவின் பாலையும் ஆமணக்கு எண்ணெயும் கொடுக்கலாகாது.

(12) பிறந்து ஆறுமணி நேரத்திற்குப் பிறகு ஒருதரம் பால் ஊட்டத் தவறாதீர்கள். முதலில் வரும் பால் மலத்தை நீக்கும் சக்தியுடையது.

சிசுவின் எடை

முதல் மாதம்	7	பவுண்டு
இரண்டாவது மாதம்	8	,,
மூன்றாவது ,,	9½	,,
நான்காவது ,,	11	,,
ஐந்தாவது ,,	12	,,
ஆறாவது ,,	12½	,,
ஏழாவது ,,	12½	,,
எட்டாவது ,,	14	,,
ஒன்பதாவது ,,	16	,,
பத்தாவது ,,	17	,,
பதினொன்றாவது ,,	18	,,
பன்னிரெண்டு ,,	19	,,

பால் பற்களின் வளர்ச்சி

6-லிருந்து 8	மாதங்களில்	கீழ்வாய் முன் பற்கள்	2
8 to 12	,,	மேல்வாய் முன் பற்கள்	4
12 to 13	,,	(4 மேல் (1) கீழ்வாய் பக்கப் பற்களும் (2) முன் கடவாய்ப் பற்களும்)	
18 to 24	,,	கோரைப்பற்கள்	4
24 to 30	,,	பின்கடைவாய்ப் பற்கள்	4

"ஆப்த நண்பர்களை அடைய பொற்குவியலைக் காட்டிலும் புன்னகை பூத்த முகமே சாலச் சிறந்தது."

"A smiling face wins truer friends than a bulging bank balance."

சராசரி வயதுக்குரிய, உயரம், எடை அளவுகளின் திட்டங்கள்

வயது	4–10	4–11	5–0	5–1	5–2	5–3	5–4	5–5	5–6	5–7	5–8	5–9	5–10	5–11	6–0	உயரம்
20	94	96	99	101	105	108	111	114	118	121	125	130	134	139	144	பவுண்டு (ராத்தல்)
22	95	98	100	103	106	109	113	116	120	123	127	131	136	141	146	
24	97	99	102	105	108	111	114	117	121	125	129	133	138	143	148	
26	99	101	104	107	110	113	116	119	123	127	131	135	140	144	149	
28	100	103	106	109	112	115	118	121	125	129	133	137	142	146	151	
30	102	105	108	111	114	117	120	123	127	131	135	139	144	148	153	
32	104	106	109	112	115	118	121	125	129	133	136	141	145	150	155	
34	105	108	111	113	117	120	123	127	130	134	138	142	147	152	157	
36	106	109	112	114	118	121	124	128	131	135	139	143	148	153	158	
38	107	110	112	115	119	122	125	128	132	136	140	144	149	154	159	
40	108	110	113	116	120	123	126	129	133	137	141	145	150	155	160	

இந்தத் திட்டத்தில் சற்று குறைவாகவேனும், அதிகமாகவேனும் இருந்தால் மிகவும் கவலைப்படவேண்டாம். உயரம், எடை இவை ஒன்றுக்கொன்று திட்டமாக அமைந்திருத்தல் கவனிக்கத்தகுந்தது. வயது முதிர முதிர தேக எடை குறைந்துவரும். நமது உயரத்தையும் எடையையும் அறிவதற்குச் சுலபமான வழி உண்டு. உதாரணமாக ஐந்து அடி உயரத்திற்கு 100 பவுண்டு எடை என்று வைத்துக்கொண்டு அந்த உயரத்திற்கு மேல் ஒவ்வொரு அங்குலத்திற்கும் மூன்று பவுண்டு வீதமாக கணக்கிட்டு எடையை அறிந்து கொள்ளலாம்.

வியாதியஸ்தர்களுக்குத் தகுந்த ஆகாரங்கள்.

1. *நீர்வியாதி ஆலப்யூம்மினிரியா சாப்பிடத்தகுந்தவை:—*
அரிசிக்கஞ்சி, பார்லி அரிசிக்கஞ்சி, மோர், பால், கிரீம், கீரைத் தினுசுகள், இலைக்கறிகள், வாட்டின ரொட்டி, மார்க்கோனி, சேமியா, ஆரலோட் கஞ்சி, ஜவ்வரிசிக்கஞ்சி, டீ, கோக்கோ, சுத்த ஜலம்.

சாப்பிடத்தகாதவை:—

இறைச்சி முதலியவை, மாமிச ரசம், மசால் சேர்த்த ஆகாரங்கள், ஊறுகாய் தினுசுகள், விருந்துபோன்ற பலமான உணவு வகைகள், மதுபானங்கள், மாவு பண்டங்கள், இட்லி, தோசை, கருவாடு.

2. ரத்தசோகை :— (Anaemia) சாப்பிடத் தகுந்தவை.

சூப்புகள், மீன், எல்லாவிதமான மாமிச பதார்த்தங்கள், கோழி, ரொட்டி, பழ தினுசுகள், பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய், பாலேடு, கோக்கோ, டீ, ஓவல்டின், கீரைகள், கல்லீரல்.

சாப்பிடத்தகாதன :—

அதிக மசால் சம்மந்தமான உணவுகள், ஊறுகாய்.

3. மலச்சிக்கல் (Constipation) சாப்பிடத்தகுந்தவை:—

சாதாரண சூப்புகள், பட்சி வகைகள், ரொட்டி, ஓட்மீல், பால், ஸர்பத், முட்டைக்கோஸ், காலிப்ளவர், வேகவைத்த வெங்காயம், பச்சைப் பட்டாணி, ஆப்பிள், அத்திப்பழம், ப்ரூன்ஸ், பேரீச்சம்பழம், ஆரஞ்சு, திராக்ஷை, தேனில் ஊறவைத்த பழ தினுசுகள், மார்மலேட், அதிகமான சுத்த ஜலம், காப்பி, தேன், பசுமை வாழைப்பழம் (மலபார் வாழைப்பழம்),

நீரிழிவு. (Diabetes). சாப்பிடத்தகுந்தவை:—

சூப்புகள், நண்டு, பலவகை மீன்கள். மாமிச வகைகள், முட்டை, பாலேடு, வெண்ணெய், மோர், முட்டைக்கோஸ், நாட்டுக் காய்கறிகள் (கத்தரி, வெண்டை, கருணை, சேப்பங்கிழங்கு,

பாகற்காய் முதலியன) நெல்லிக்காய், எலுமிச்சம்பழம், பாதாம், கொட்டைபோன்ற பருப்பு தினுசுகள், சர்க்கரை போடாத டீ, காபி, கொக்கோ, கோதுமை ரொட்டி, கோதுமை சாதம்.

சாப்பிடத்தகாதவை:—

சர்க்கரையும் சர்க்கரைப் பண்டங்களும் கஞ்சிப்பசையுள்ள பதார்த்தங்களும், கல்லீரல், பன்ரொட்டி, பார்லிசாதம், ஜவ்வரிசி, உருளைக்கிழங்கு, இட்லி, தோசை வகைகள் ஐஸ் முதலியன.

5. பேதி:— சாப்பிடத்தகுந்தவை.

காய்ச்சின பால், முறித்த பால், கஞ்சி, சாதாரண பிஸ்கோத்துகள், வாட்டின ரொட்டி, தண்ணீர் அல்லது டீ.

சாப்பிடத்தகாதவை;—

சூப்பு, மாமிச ரசம், கீரைகள், புளிப்புள்ள பழங்கள், உருளைக்கிழங்கு இனிப்புப் பதார்த்தங்கள்.

6. காய்ச்சல் (Fever). சாப்பிடத்தகுந்தவை;—

புழுங்கல் அரிசி, ரவை, ஜவ்வரிசி, ஆரோரூட் கஞ்சிகள், கோழிக்குஞ்சுகளின் சூப்புகள், பால் ஆறி முறிந்த பால் தண்ணீர், எலுமிச்சம்பழம் ஷர்பத், பார்லி தண்ணீர், சோடா, இலகான காபி அல்லது டீ அல்லது கோக்கோ.

சாப்பிடத்தகாதவை:—

சாதம், காய்கறி பதார்த்தங்கள் போன்ற எளிதில் ஜீரணமாகாத ஆகாரங்கள். இட்லி, தோசை ஆகிய மாவு பதார்த்தங்கள்.

“நோய்க்கு இடங்கொடேல்”

தொத்து வியாதிகள்.

1. பிளேக் தோன்றும்பொழுது நீ செய்யவேண்டியவை யாவை?

(1) சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு உடனே தெரிவிக்கவேண்டும்.

(2) பிளேக்கைத் தடுக்க இனுகுலேஷன் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

(3) நோய் இருந்த வீட்டை காலி செய்யவேண்டும்.

(4) இறந்த எலிகள் காணப்பட்டால் அவற்றின்மேல் மண் எண்ணையை ஊற்றி பிறகு சுகாதார அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவிக்கவேண்டும்.

(5) உடை தானிய வகைகள் மற்றும் உள்ள சாமான்கள் முதலியவற்றை வெயிலில் காயவைக்கவேண்டும்.

(6) எலி வளைகளையெல்லாம் அடைத்துச் சாமான்களி டத்து எலிகள் அணுகாமல் இருக்கவேண்டும்.

(7) கூண்டுகள் வைத்தோ, சயனோகேஸ் என்னும் விஷப் புகையினாலோ எலிகளைக் கொல்லவேண்டும்.

2. காலரா வந்தால்.

(1) சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு உடனே தெரிவிக்க வேண்டும்.

(2) பாலேயும் தண்ணீரையும் நன்றாகக் கொதிக்கவைத்து சாப்பிடவேண்டும்.

(3) ஆகாரம் ஜலம் இவற்றின்மேல் ஈக்கள் மொய்க்காமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

(4) காலரா வியாதியஸ்தன் அருகிலுள்ள சாமான்களே யெல்லாம் கொளுத்திவிடவேண்டும். அல்லது கிரீசால் என்னும் விஷக்கிருமி நாசினிலோஷனில்போட்டு சுத்தமாகக் கழுவிவிடவேண்டும்.

(5) பிளீச்சிங் பவுடர் அல்லது பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட் கிணறுகளில் போட்டு ஜலத்தைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

(6) காலரா வராமல் இனுகுலேஷன் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

★

தொத்து வியாதிகள்

பெயர்	வளரும் அல்லது அடை கால அளவு	சருமக்குறிகள்		ஒட்டும் காலம் அல்லது தொத்தும் காலம்
		தோன்றுதல்	மறைதல்	
விளையாட்டு அம்மை	12-10 நாட்கள்	முதல் நாள்	2, 3 வாரங்கள்	பொட்டு உதிருமளவும்
டிங்கிசுரம் முடக்கு சுரம்	3—6 ,,	5-வது நாள்	3வது நாள்	மூன்று வாரங்கள்
சின்ன அம்மை	14 ,,	4ம் நாள்	5, 7 நாட்கள்	மூன்று வாரங்கள்
வைசூரி	10–14 ,,	3 (அல்) 4-வது நாள்	9 (அ) 10வது நாள்	பொட்டு உதிரும் அளவும்
இன்ப்ளூயன்ஸா	1—4 ,,	—	—	சளி நிற்கும் வரையில்
புட்டாளம்மை	10–22 ,,	—	—	மூன்று வாரங்கள்
கக்குவான்	6–18 ,,	—	—	குழந்தைகளுக்கு ஆறு வாரங்கள்
காலரா	1—6 ,,	—	—	5, 8 நாட்கள்
பிளேக்	2—8 ,,	—	—	சொஸ்தமாகும் வரையில்
டைபாய்ட்	10–15 ,,	8 அல் 9 நாட்கள்	21 நாட்கள்	சௌக்கியமான பின்பும் 1 மாதம்

உணவுப் பொருள்கள்

"வாழ்க்கைப்போருக்கு எலும்பும் தோலும் ஆயுதமாமோ?"
("Battles of life cannot be fought by a bundle of bones.")

(சம்பாஷணை முறையில்)

கமலம் (ஒரு கிராமக் குடியானவனின் மனைவி, லேடி டாக்டரிடம் தன்னுடைய குழந்தைகளுடன் வந்து) அம்மா; நமஸ்காரங்க;

லேடி டாக்டர்:— ஓ! கமலா வாம்மா வா, என்ன இன்று குழந்தைகளெல்லாம் கூட்டிக்கொண்டு வந்துவிட்டாய். இதில் யாருக்கு ஜுரம் யாருக்கு இருமல் சொல்லம்மா சீக்கிரம்.

க:— ஒருத்தருக்குமொன்றுமில்லே. நான் இன்றையதினம் வந்தது நீங்கள் சாவகாசமாய் இருக்கும்பொழுது சில உணவுப் பதார்த்தங்களைப்பற்றி கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவே வந்தேன். இந்தப் பஞ்ச காலத்தில் ஏழைகளாகிய நாங்கள் என்ன உணவுப் பொருள்களைச் சாப்பிடுவது. அதில் சிறந்த உணவு எது?

லே. டா:— ஆஹா! பேஷ் மிகவும் முக்கியமான சங்கதி. ஒவ்வொருவரும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியதுதான். உட்கார். சொல்லுகிறேன் கேள். சாப்பிடத்தகுந்த உணவு உடல் வளர்ச்சிக்கு ஏற்றதும், தேக ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாததுமான உணவுதான்.

க:— அம்மா எல்லா முறைகளிலும் மகத்தான முன்னேற்றம் இக்காலத்தில் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று கூறுகிறீர்களே, ஆனால், நாம் சாப்பிடும் உணவில் ஏதாவது அவ்விதம் முன்னேற்றமடைந்திருக்கிறதா? அப்படியிருந்தால் அது என்ன?

லே. டா:— எல்லா வகைகளிலும் மருந்து வகைகள் ரணசிகிச்சை முறை இவைகளைப்போல் உணவு சத்து ஆராய்ச்சிகளிலும் மகத்தான முன்னேற்றத்தால் மனிதனின் ஆயுட்காலமே பெருகியும் இருக்கிறது.

க:— அப்படியென்றால் பலர் வெகு சீக்கிரத்தில் முதுமை அடைவதற்குக் காரணம் என்ன?

லே. டா:— முதுமையா! அவர்களின் உடல்நிலை, மனநிலை ஆகிய வற்றைப்பொறுத்தேயிருக்கிறது. அவ்வாறு அவர்களின் உடல் நிலையும், மன நிலையும் கெடுவதற்கு மூல காரணம் இளமையிலிருந்தே உட்கொள்ளும் உணவே காரணம். உணவு ஆராய்ச்சியின் முன்னேற்றத்தால் உணவுப் பொருள்களை இரண்டு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரித்துச் சக்தியைக் கொடுக்கும் உணவுகளென்றும் பாதுகாப்பு உணவுகள் என்றும் பெயர் வழங்குகிறார்கள்.

க:— அப்படியானால் இரண்டா! இது எந்தக் கடையில் வாங்குகிறது. அது எந்தக்கடையில் வாங்குகிறது. ஐயோ! அம்மாடி! இக்காலத்தில் ஒரு உணவுப்பொருளையே வாங்கமுடியாமல் ஜனங்கள் தவிக்கின்றார்களே!

லே. டா:— அப்படி இல்லை கமலம், பூராவும் சொல்லுவதைக் கேள். அரிசி, கோதுமை, சோளம், சிறுதானியங்கள், தேன், ஜீனி, வெல்லம், நெய், எண்ணெய் வகைகள் என்பனவைகளெல்லாம் சக்தியைக் கொடுக்கும் உணவுகள் என்று சொல்லப்படும். இந்த உணவுகளெல்லாம் உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் கொடுக்கின்றன. மனித உடம்பு என்ற இயந்திரம் இந்த உணவுகளை எரித்து வேண்டிய உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் பெருகின்றது.

க:— சரி, பாதுகாப்பு உணவு யாவை? அவை யாரைப் பாதுகாக்கின்றன?

லே. டா:— இதற்கு விடை சொல்லவேண்டுமானால் மனித தேகத்தையும் ஒரு இயந்திரத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க வேண்டும். ஒரு இயந்திரத்தை அடிக்கடி பழுது பார்த்து, தேய்ந்த பாகங்களுக்குப் பதிலாக புதிய பாகங்களைப் போட்டுச் சரியான நிலைமையில் வைத்திருந்தால் அந்த இயந்திரம் நெடுங்காலத்திற்கு உழைப்பதுடன், நயமான வேலையைச் செய்யமுடியும். அதேபோல் பாதுகாப்பு உணவுகள், (Protective foods) தேக வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய மூலாதாரப் பொருள்கள், உலோகப் பொருள்கள், உயிர்ச் சத்துக்கள் (Vitamins), என்பவைகளைக் கொடுக்கவும் தேகத்தில் அவயவங்கள் சரியான ஆரோக்கிய நிலையில் இருக்கவும், தங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்யவும் உபயோகப்படுகின்றன. சாப்பிடும் உணவுடன் பாதுகாப்பு உணவுகளும் சேர்த்துச் சாப்பிடாவிட்டால் தேகத்திற்கு நோய் சுலபமாகப் பிடித்துவிடும்.

க:— அப்படியென்றால் ஆரோக்கிய உணவுகளை சாப்பிடும் வழக்கத்தைப்பற்றி ஜனங்கள் என்ன தெரிந்துகொள்ளவில்லை என்கிறீர்கள்? தினந்தோறும்தான் இந்த ரேஷன் அரிசியை வாங்கிச் சமைத்து உண்கிறோம். இதில் என்ன தவறு? இதனால் எப்படி ஆயுள் குறைகிறது?

லே. டா:— நல்ல உணவுகள் உட்கொள்ளவேண்டியதின் அவசியத்தைப்பற்றி ஜனங்கள் இன்னும் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. இந்தியாவில், அதுவும் நமது நாட்டில் நபர் ஒன்றுக்கு உட்கொள்ளும் பாதுகாப்பு உணவில் வேண்டிய அளவுக்கு உட்கொள்வதில்லை. இதனால் களைப்பு, மனச்சோர்வு, வேலைசெய்யும் சக்திக் குறைவு, உடம்புத் தளர்ச்சி, ஊக்கம் குறைவு முதலியன ஏற்பட்டு உடல் நிலைமையும், மன நிலைமையும் கெட்டு இளமையிலேயே முதுமை தோன்றி ஆயுட்காலம் குன்றிவிடுகிறது.

க:— என்னம்மா நீங்கள் சொல்லுவதைப் பார்த்தால் பயமாகயிருக்கிறதே?

லே. டா :— அது ஒன்றுமில்லை; சொல்லுவதெல்லாம் சக்தியைக் கொடுக்கும் உணவுகளுடன் (Energy foods) பாது காப்பு உணவுகள் (Protective foods) என்பவையும், அதாவது, பால், பசுங்கீரை, காய்கறிகள், முழுப் பருப்புகள், உருளைக்கிழங்கு, பழங்கள் மற்றும் மாமிச வகைகளில் இறைச்சி, மீன், முட்டை, மீன் எண்ணெய் என்பவைகளைச் சேர்த்து வயதுக்குத் தக்கவாறும், இனத்திற்குத் (ஆண், பெண்) தக்கவாறும், அவரவர் கள் செய்யும் தொழில்களுக்குத் தக்கவாறும், கீழ்க் கண்ட விதிப்படி சாப்பிடவேண்டும்,

க :— சரி பிறகு?

லே. டா:— எல்லாவித ஆகார வகைகளும் மனித உடம்பு என்கிற இயந்திரத்திற்குள் சென்று எரிந்து வேண்டிய உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கின்றன. இது எல்லா உணவு களுக்கும் பொதுவாக யிருக்கிறபடியால் அந்தந்த உணவுகளின் வேண்டிய அளவுகளை நிர்ணயிக்கும் பொழுது அவைகளின் உஷ்ண மதிப்பின் மூலமாகவே கூறலாம். இந்த உஷ்ணத்தை 'கலோரி' என்று சொல் லப்படும்.

அதாவது போதுவாகக் கலோரிகள் :—

(1)	14 வயதுக்கு மேற்பட்ட மனிதனுக்கு	2600
(2)	14 ,, பெண்ணுக்கு	2100
(3)	சொற்பவேலை செய்பவர்களுக்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு அதிகப்படியாக வேண்டி யிருக்கும் கலோரிகள்	0 to 74
(4)	மிதமான வேலை செய்பவர்களுக்கு	75 to 150
(5)	கஷ்டமான வேலை செய்பவர்களுக்கு	150 to 300
(6)	மிகவும் கஷ்டமான வேலை செய்பவர்களுக்கு	300ம் அதற்குமேல்

க :— அம்மம்மா, இந்தக் "கலோரிகள்" விஷயங்களெல்லாம் யாரால் மனதில்வைத்துக்கொண்டு கணக்குப்போட்டு கடையில் வாங்கிச் சமையல் செய்ய முடியும். இதற்குப் பதில் பொதுவாக இந்தக் கலோரிகளையும் பாதுகாப்பு உணவையும் சேர்த்து ஒவ்வொரு உணவு திட்டங்களையும் அமைத்து சாதாரண ஜனங்களாகிய நாங்கள் எளிதில் தினமும் கையாளவேண்டிய வழி ஒன்றும் கிடையாதா?

லே. டா :— ஆஹா, கமலம், நீ மிகவும் புத்திசாலி. மேலே கூறிய விவரங்கள் உன்னைக் குழப்பம் செய்வதற்கல்ல. நன்றாக விவரங்களையும், ஏன் அப்படிச் சாப்பிடவேண்டும் என்னும் காரணங்களை கண்டறியவே சுலபமான வழி இதோ இந்தப் படத்தைப் பார். இதிற்சொல்லியபடி யாவதுநீங்கள் கட்டாயமாய் தினந்தோறும் சாப்பிட வேண்டும்.

படம்
(பார்க்கவும்)

க :— அப்பாடி! இப்பொழுதுதான் எல்லாம் புரிந்துகொண்டேன், அப்படியே வழக்கப்படி சமையல் செய்து நாங்கள் எல்லோரும் ஆரோக்கியத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் அடைய உண்கிறோம்.

லே. டா:— ஓகோ! வழக்கப்படி இந்த ஆகாரங்களைச் சமையல் செய்து உண்ணப் போகிறாயா? அதுதான் முடியாது. இவ்வளவு ஆகாரத் திட்டங்களை அமைத்தபோதிலும் நீ கவனிக்கவேண்டிய சில விஷயங்கள் இருக்கின்றன.

க :— அது என்னம்மா. அதிலுமா ஆராய்ச்சியின் முன்னேற்றம்? என்ன சொல்லுங்கள் பார்ப்போம்?

லே. டா :— அவையாவன :—

(1) அதிகமாய் உண்பதினாலும், குறைவாய் உண்பதினால் ஏற்படுவதுபோலவே தேகத்திற்குக் கேடு ஏற்படும்.

(2) பால் மிகவும் சிறந்த இயற்கை ஆகாரம். எல்லா ஆகாரத்திற்கும் இதை அடிப்படையாகக் கருதவேண்டும். அதிகச் செலவு காரணத்தினால் தனிப்பால் கிடைக்காவிட்டால் ஏடு எடுத்தபால் மோர், இவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இது முக்கியமாய் குழந்தைகளுக்கும் கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கும் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கும் அவசியமானது. வயது வந்தவர்களுக்கும் இது நல்ல ஆகாரம். மரக்கறி ஆகாரக்காரர் இதைத் தங்கள் ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

(3) அநேகருடைய ஆகாரங்களில் உலோக உப்புகளும், ஜீவ சத்துக்களும் இருப்பதில்லை. பால் மோர் பச்சைக் காய்கறிகள் புதிய பழங்கள், தீட்டப்படாத தானியங்களையும் ஆகாரத்தில் சேர்ப்பதுதான் இக்குறையை நிவர்த்திக்கும் சிறந்தவழி.

(4 ஆகாரங்களை அதிகமாய் கொதிக்கவும் வேகவும் வைக்கக்கூடாது. அதனால் அவைகள் போஷணை சக்தி குறைந்துவிடும்.

(5) ஆகாரங்கள் மிகவும் மிருதுவாயும் வழவழப்பாயும் இருக்கக்கூடாது. இதுதான் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்கு முக்கியமான காரணம். மலச்சிக்கல் அநேக வியாதிகளுக்கு இடம் கொடுக்கிறது.

(6) ஆகாரத்தை மிகவும் அவசரமாகச் சாப்பிடக்கூடாது. நன்முக மென்று உண்பதால் ஆகாரம் எளிதில் ஜீரணமாவதுடன் பற்களும், தாடைகளும் உறுதிப்படுகின்றன.

(7) ஆகாரத்தில் உள்ள பண்டங்கள் பலவகையாய் இருத்தல் வேண்டும். ஒரே வகையாய் இருந்தால் பசி மந்தமடையும்.

(8) மூன்று வேளையாலும் நான்கு வேளையாலும் ஆகாரத்தை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சாப்பிடவேண்டும். ஆகாரங்களுக்கிடையில் தீனி தின்பதை ஒழிக்க வேண்டும்.

(9) ஓரோர் சமயத்தில் பட்டினி கிடப்பது நல்லது. அதனால் ஜீரண உறுப்புகளுக்குச் சிறிது ஓய்வு கிடைக்கும்.

(10) ஜீரண சக்தியையும், தேகசுகத்தையும் அபிவிருத்தி செய்யத் தினந்தோறும் வெளியிடத்தில் கொஞ்ச மாவது தேகப்பயிற்சி செய்யவும் சூரிய கிரணம் தேகத்தில் படும்படி இருக்கவும் வேண்டும்.

(11) ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதில் அதிக கவ னம் செலுத்தியபோதிலும் அது சரியானபடியும் ருசி கரமாயும் சமைக்காவிடில், பிரயோஜனமில்லாது போய்விடும்.

(12) கூடுமானவரை எல்லா போஷணை மூலப் பொருள் களும் (Vitamins) இருக்கும்படி பதார்த்தங்களை நீராவியால் சமைக்கவேண்டும். இதற்குப் பதில் நீக்குவதற்கு அல்லது வடித்துவிடுவதற்குத் தண்ணீர் இல்லாதபடி சமயலுக்கு வேண்டிய அளவு தண் ணீரையே உபயோகிக்கவேண்டும்.

க:— ரொம்ப நமஸ்காரம்மா. இப்பொழுது நாம் சாப்பிடும் உணவுப் பொருள்களைப்பற்றி நான் அதிகம் தெரிந்து கொண்டேன். அவ்வாறே இனிமேல் செய்கிறேன். நான் சென்றுவருகிறேன்.

"Beasts revelling in freedom often thrive better on their focds, than man does on his"

"சுதந்தரத்தில் வாழும் மனிதனைவிட சுதந்தரமாக வாழும் மிருகங்கள் தங்கள் உணவைத்தேடி உண்டு ஆரோக்கியமாய் வாழ்கின்றன."

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

(1) பல்கேரியா தேசத்தில் 100 வயதுக்கு மேல் வாழ்கின்ற 4000 பேர்கள் இருக்கிறார்கள். நிறைய பால் சாப் பிடுவதும், பொழுது சென்றதும் தூங்கச்சென்று நடுநிசியிலேயே விழித்துக்கொள்கிறார்கள்!

(2) கடைசியாக எடுக்கப்பட்ட ஜனசங்கியைப்படி துருக்கியில் 100 வயதுக்கு மேற்பட்ட 1256 மனிதர்களும் 3985 பெண்களும் இருக்கிறார்கள். அவர்களில் 30 பேர்கள் 150 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள். லாகிரி வஸ்துக்களையும் போதைப் பொருள்களையும் நீக்கித் தயிர் நிறையச் சாப்பிடுகிறார்கள்!

(3) படிக்கும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை எவ்வளவு குறைவாயிருந்தாலும் சரி, பிரான்ஸ் தேசத்துச் சட்டப்படி ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் ஒரு பள்ளிக்கூடமாவது அவசியம் இருக்கவேண்டும். ஒரே ஒரு மாணவன் வீதம் 26 பள்ளிக்கூடங்கள் இருக்கின்றன!

(4) தினந்தோறும் வயிற்றுவலியால் வேதனைப்படுவோர்களில் பாதிக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு மருந்தே தேவையில்லை அவர்களைப் பீடித்திருக்கும் கிலேசத்தைப் போக்கத்தக்கதான நிரந்தரமான வருமானமோ அல்லது பணமோதான் தேவை!

(5) ஆஸ்பரீன் வருஷந்தோறும் ஆயிரக்கணக்கான மக்களைக் கொல்லுகிறது. வலி என்பது மனிதனை எச்சரிக்கும் ஓர் செங்கொடிபோன்றது. ஆஸ்பரின் அக்கெடுதியை நீக்காமல் வலியை மாத்திரம் அழகாக மறைத்து அடக்கிவிடுகிறது. ஆனால் நோயோ வைத்தியர்களின் ஆற்றலுக்கும் மீறிவிடுகிறது!

(6) ஒவ்வொருத்தருடைய ஹிருதயமும் ஒரே நாளில் 50,000 பவுண்டு (ராத்தல்) இடையுள்ள ரத்தத்தை 12000 மைல் தூர அளவு உள்ள ரத்தக் குழாய்களின் மூலமாய் பரவச்செய்கிறது. எல்லா உறுப்புகளைக்காட்டிலும் அது அதிகமாகக் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்கிறது. ஆதலால் அதற்குக் கெடுதல் நேரிடாமல் கீழ்க்கண்ட பத்து விதிகளை அனுசரிக்கவும்:—

(1) எப்பொழுதும் மிதமாகச் சாப்பிடவும்.

(2) வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி பக்தியுடன் நட.

(3) வாழ்க்கையைச் சந்தோஷகரமாக வைத்துக்கொள்.

(4) இரவில் 8 மணி நேரம் நித்திரைசெய்.

(5) எக்காரணத்தைக்கொண்டும் முன்கோபம் கூடாது.

(6) கடந்த காரியத்தைப்பற்றி நினைந்து வருத்தப்படாதே.

(7) அண்டை வீட்டுக்காரன் ஐஸ்வரியத்தை நினைத்து வருந்தாதே.

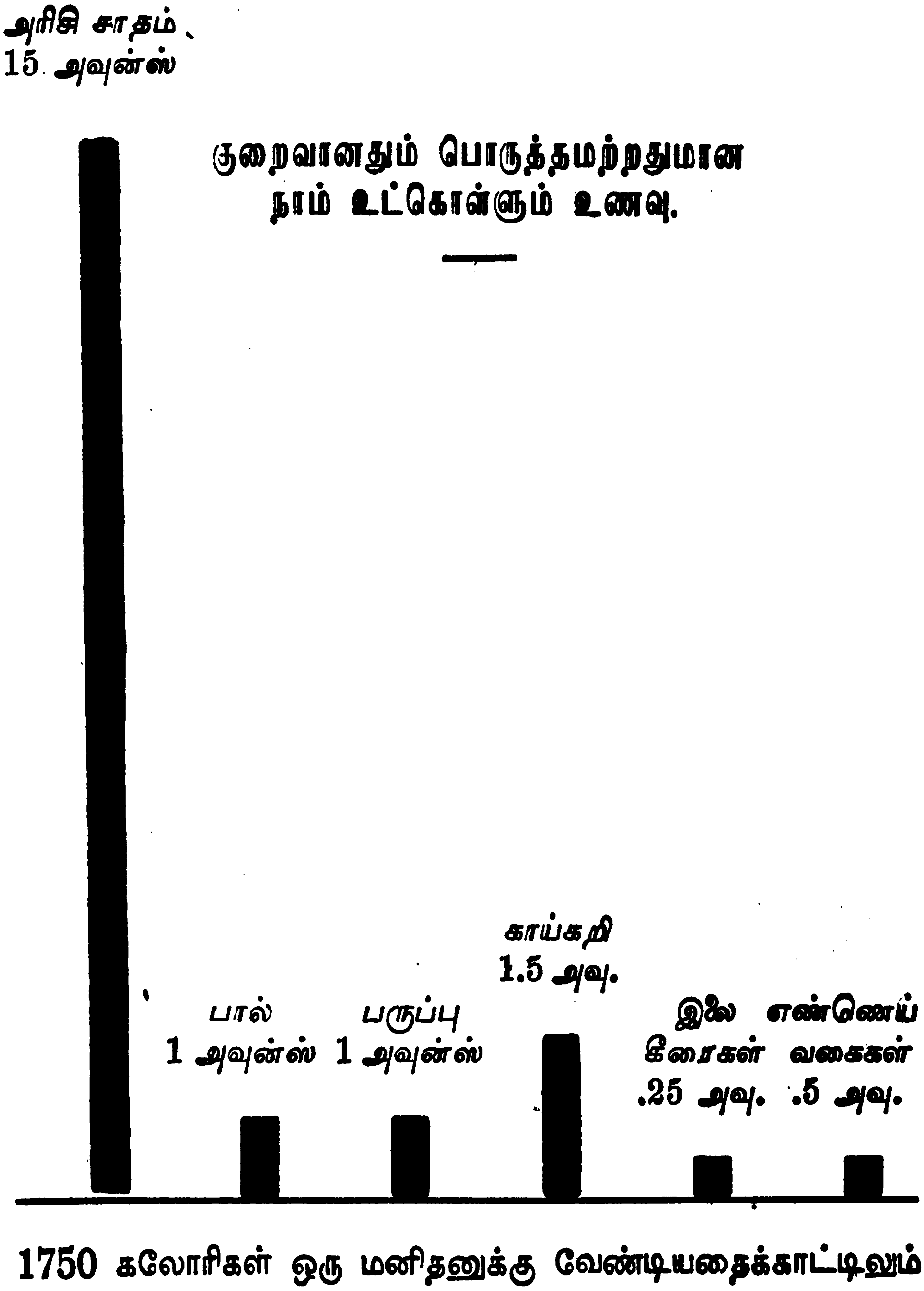
(8) ஊர் விருந்துக்கு ஆசைப்படாதே.

(9) சிற்றின்பத்தில் அதிகமாக உழலாதே. லாகிரி வஸ்துக்களையும், போதைப் பொருள்களையும் கனவிலும் கருதாதே.

(10) தினமும் கொஞ்ச நேரமாவது புலன்களை அடக்கி ஒரே நிலையில் கடவுளைத் தியானிப்பது இருதயத்திற்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும்.

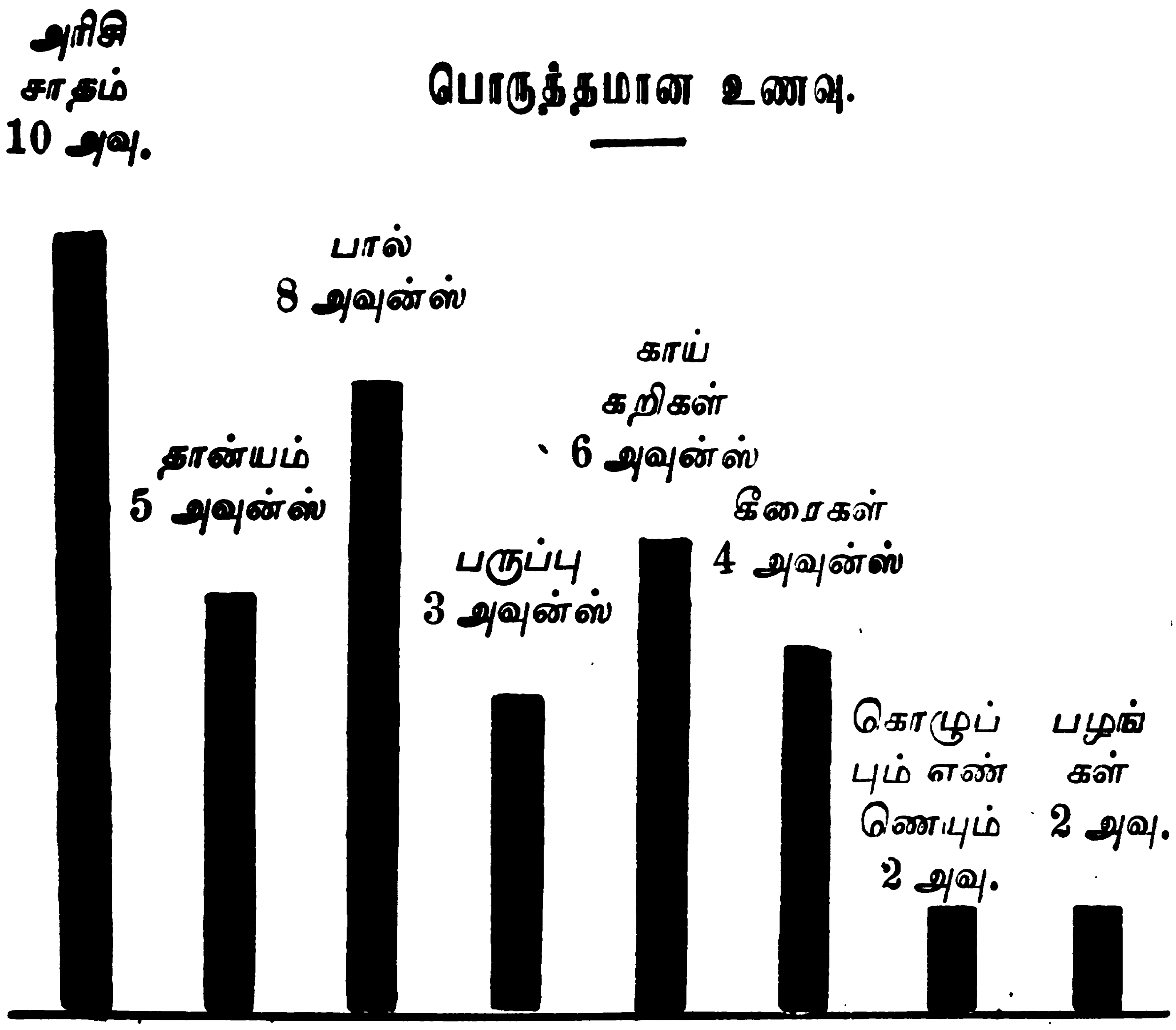
"Self Diagnosis and self medication are dangerous"

" தனக்குத்தானே ரோக நிர்ணயமும், சுய வைத்தியமும் ஆபத்துக்கு அறிகுறி"



1750 கலோரிகள் ஒரு மனிதனுக்கு வேண்டியதைக்காட்டிலும் குறைவு.

பொருத்தமான உணவு.



சாதாரண ஒரு மனிதனுக்கு வேண்டிய 2600 கலோரிகள் கொடுக்கும் உணவு. (1 அவுன்ஸ் 2½ தோலா)

உணவுப்பொருள்களிலுள்ள சத்துகளைக்காட்டும் அட்டவணை

உணவுப் பொருள்களின் பெயர்	ப்ரோட்டின் %	கொழுப்பு %	சர்க்கரை %	கால்ஸியம் %	இரும்பு %	100 கிராமிலுள்ள கலோரி %	ஜீவசத்து A. %	ஜீவசத்து B. 1 %	ஜீவசத்து B. 2 %	ஜீவசத்து C. %
கேழ்வரகு	7.1	1.3	76.3	0.33	5.4	345	70	40	சொற்பம்	...
பச்சரிசி (கைகுத்தல்)	8.5	0.6	78.0	0.01	2.2	351	4	60	,,	
புழுங்கலரிசி (ஷை)	8.5	0.6	77.4	0.01	2.8	349	15	90	,,	...
பச்சரிசி (யந்திரத்தில் தீட்டியது)	6.9	0.4	79.2	0.01	1.0	348	0	20	இல்லை	...
புழுங்கலரிசி (ஷை)	6.4	0.4	79.1	0.01	2.2	346	0	60	,,	
முழு கோதுமை	11.8	1.5	71.2	0.05	5.3	346	108	180	+	
கடலை	17.1	5.3	61.2	0.19	9.8	361	316	100	+ +	
உளுந்து	24.0	1.4	60.3	0.20	9.8	350	64	140	+ +	
பச்சைப்பயறு	24.0	1.3	56.6	0.14	8.4	334	158	155	+ +	
துவரை	22.3	1.7	57.2	0.14	8.8	333	220	150	+ +	
சோயா அவரை	43.2	19.5	20.9	0.24	11.5	432	710	300	+ +	
சிறுகீரை	4.9	0.5	5.7	0.50	21.4	47	2500 to 11000	10	+	173

உணவுப் பொருள்களின் பெயர்	ப்ரோட்டின் %	கொழுப்பு %	சர்க்கரை %	கால்ஸியம் %	இரும்பு %	100 க்ராமில் உள்ள கலோரிகள் %	ஜீவசத்து A %	ஜீவசத்து B. 1 %	ஜீவசத்து B. 2 %	ஜீவசத்து C.
கோலாக்கீரை	1.8	0.1	6.3	0.03	0.8	33	2000	50	...	124
கொத்தமல்லி	3.3	0.6	6.5	0.14	10.0	45	10360- to 12630	+ +	...	135
கருவேப்பிலை	6.1	1.0	16.0	0.81	3.1	97	12600	...	+ +	4
முருங்கக்கீரை	6.7	1.7	13.4	0.44	7.0	96	11330	70	...	220
வெந்தியக்கீரை	4.9	0.9	9.8	0.47	16.9	67	3860	70	...	...
அகத்திக்கீரை	8.4	1.4	8.2	1.13	3.9	79	9000	...	...	...
பணத்தக்காளிக்கீரை	5.9	1.0	8.9	0.41	20.5	68	...	...	...	11
சேமைக்கிழங்கு	3.0	0.1	22.1	0.04	2.1	101	40	80	+	சொற்பம்
வெங்காயம்	1.2	0.0	11.6	0.18	0.7	51	...	40	...	11
உருளைக்கிழங்கு	1.6	0.1	22.9	0.1	0.7	99	40	20	+ +	17
வெள்ளைமுள்ளங்கி	0.7	0.1	4.2	0.05	0.4	21	3	...	...	15
வள்ளிக்கிழங்கு	1.2	0.3	31.0	0.02	0.8	132	10	...	+ +	24
கருணைக்கிழங்கு	1.2	0.1	18.4	0.05	0.6	79	434	20	+ +	சொற்பம்

கீரைத்தண்டு	0.9	0.1	3.5	0.26	1.8	19	...	...	...	
புடலங்காய்	0.4	0.1	3.2	0.03	0.5	15	சொற்பம்	21	...	1
பாகற்காய்	1.6	0.2	4.2	0.02	2.2	25	210	24	சொற்பம்	88
கத்தரிக்காய்	1.3	0.3	6.4	0.02	1.3	34	5	15	+	23
சுரைக்காய்	0.2	0.1	2.9	0.02	0.7	13	சொற்பம்	...	...	...
காலிப்பிளவர்	3.5	0.4	5.3	0.03	1.3	39	38	110	...	66
பங்களூர் கத்திரிக்காய்	0.7	0.1	6.3	0.14	0.6	29	சொற்பம்	...	...	...
கொத்தவரை	3.7	0.2	9.9	0.13	5.8	56	330	...	...	...
வெள்ளரிக்காய்	0.4	0.1	2.8	0.01	1.5	14	சொற்பம்	30	...	7
முருங்கக்காய்	2.5	0.1	3.7	0.03	5.3	26	184	...	...	120
நெல்லிக்காய்	0.5	0.1	14.1	0.05	1.2	59	...	...	...	600
வெண்டைக்காய்	2.2	0.2	7.7	0.09	1.5	41	58	21	+	16
மாங்காய்	0.7	0.1	8.8	0.01	4.5	39	150	...	...	3
வாழைப்பூ	1.5	0.2	5.0	0.03	0.1	28	...	....	....	...
வாழைக்காய்	1.4	0.2	14.7	0.01	0.6	66	50	15	+ +	24
பூசணிக்காய்	1.4	0.1	5.3	0.01	0.7	28	84	20	...	2
பீர்க்கங்காய்	0.5	0.1	3.7	0.04	1.6	18	56	22	...	...
தக்காளி	1.9	0.1	4.5	0.02	2.4	27	320	23	...	31

வாதுமை	20.8	58.9	10.5	0.23	3.5	655	சொற்பம்	80	...	0
முந்திரிப்பருப்பு	21.2	46.9	22.3	0.05	5.0	596	100	...	+	0
தேங்காய்	4.5	41.6	13.0	0.01	1.7	444	சொற்பம்	சொற்பம்	...	1
எள்	18.3	43.3	25.2	1.45	10.5	564	107	...	...	0
வேர்க்கடலை	26.7	40.1	20.3	0.05	1.6	349	63	330		0
பச்சை மிளகாய்	2.9	0.6	6.1	0.03	1.2	41	454	...	...	111
உலர்ந்த மிளகாய்	15.9	6.2	31.6	0.16	2.3	246	576	...	...	51
ஆப்பிள்	0.3	0.1	13.4	0.01	1.7	56	சொற்பம்	40	...	2
பேரீச்சம்பழம்	3.0	0.2	67.3	0.07	10.6	233	600	30	+	சொற்பம்
அத்திப்பழம்	1.3	0.2	17.1	0.06	1.2	75	270	...	...	2
க்ரேப்ப்ரூட்	0.8	0.1	10.2	0.03	0.4	45	15	சொற்பம்	...	3
நாட்டுக்கொய்யா	1.5	0.2	14.5	0.01	1.0	66	சொற்பம்	...	...	299
பலாப்பழம்	1.9	0.1	18.9	0.02	0.5	84	540	...	...	10
எலுமிச்சம்பழம்	1.5	1.0	10.9	0.09	0.3	59	26	...	...	63
மாம்பழம்	0.6	0.1	11-8	0.01	0.3	50	4800	...	சொற்பம்	13
ஆரஞ்சிப்பழம்	0.9	0.3	10.6	0.05	0.1	49	350	40	...	68
அன்னாசிப்பழம்	0.6	0	12.0	0.02	0.9	50	60	...	...	63
(சாதாரண) வாழைப்பழம்	1.1	0.1	24.7	0.01	0.5	104	124	...	மிகவும் சொற்பம்	6

மாதுளம்பழம்	1.6	0	14.6	0.01	0.3	65	0	...		16
கோழிமுட்டை	13.3	13.3	...	00.6	2.1	173	1197	1000	...	...
(மங்களூர்) சாதாரண மீன்	21.5	1.6	...	0.06	2.3	100	25-6	9-0	மிக்கவும் சொற்பம்	...
ஆட்டிறைச்சி	18.5	13.3	...	0.15	2.5	194	30-8	சொற்பம்	60	...
பசும்பால்	3.3	3.6	4.8	0.12	0.2	65	180	சொற்பம்	+ +	
எருமைப்பால்	4.3	8.8	5.1	0.21	0.2	117	162	சொற்பம்	...	...
ஆட்டுப்பால்	3.7	5.6	4.7	01.7	'0.3	84	182	சொற்பம்	...	....
மோர்	0.8	1.1	0.5	0.03	0.3	51	சொற்பம்	...	+ +	...
காட்லீவர் ஆயில்	...	100.0	...	...	...	900.0	45,000 to 168000	...	...	...
ஹாலிபட்லீவர் ஆயில்	....	100-0				900.0	3900,000		...	...

சில நாடுகளின் ஜனனமரண விகிதாசாரம் பின் வருமாறு,

நாடுகள்	ஆயுட் காலம் (வருஷம்)	ஆயிரம் ஜனத் தொகைக்கு மரணம்	ஆயிரம் ஜனத் தொகைக்கு ஜனனம்	ஆயிரம் ஜனத் தொகைக்கு சிசுமரணம்
இங்கிலாந்தும் வேல்ஸும்	63	12-4	14-9	58
யு. எஸ். ஏ. (அமெரிக்கா)	63	11-2	17-0	54
ஆஸ்திரேலியா	67	9-4	17-4	38
ஜர்மனி	63	—	—	—
ஜப்பான்	47	17-0	30-6	106
இந்தியா	26	22-4	34-5	162
தேவகோட்டை	—	22-8	45-1	116

Rajaji Press Ltd., Devakottai. R. No. 41. 14-2-48-500